



# こんだて予定表 7月



|    |     |
|----|-----|
| 全  | 14回 |
| 米飯 | 10回 |
| 麺  | 1回  |
| パン | 3回  |



《7がつの きゅうしょくもくひょう》 すききらいをしないでたべよ



| ひづけ    | こんだてめい                                                  | おひ- (kcal)<br>おひ- (g)<br>しつ (g) | おもなざいりょう                                 |                                                      |                                           | ぎょうじ                     |
|--------|---------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------|
|        |                                                         |                                 | 血やにくになる                                  | 体の調子をとどめる                                            | 力や熱のもとになる                                 |                          |
| 1 (月)  | むぎいりごはん きゅうにゅう セルフとりそぼろどん<br>やさいのちゅうかあえ かんぴょうのみそしる      | 616<br>25<br>17                 | とりにく きゅうにゅう<br>にんべんだし<br>みそ              | たまねぎ にんじん<br>グリーンピース もやし<br>きゅうり かんぴょう               | こめ むぎ<br>さとう                              |                          |
| 2 (火)  | むぎいりごはん きゅうにゅう いわしのかばやき<br>ごまあえ きりぼしだいこんのにつけ            | 689<br>24<br>22                 | ぎゅうにゅういわし<br>さつまあげ                       | しょうが ほうれんそう<br>キャベツ きりぼしだいこん<br>にんじん                 | こめ むぎ<br>でんぶん サラダあぶら<br>さとう すりごま          |                          |
| 3 (水)  | しよくパン きゅうにゅう てづくりブルーベリージャム<br>とりにくのラタトゥイユ ポテトスープ        | 670<br>25<br>23                 |                                          | なす ビーマン<br>あかビーマン きビーマン<br>たまねぎ トマト<br>オレガノ にんじん     | しよくパン さとう<br>でんぶん だいすあぶら<br>オリーブオイル じゃがいも |                          |
| 4 (木)  | むぎいりごはん きゅうにゅう プルコギふういためもの<br>はるさめちゅうかスープ               | 585<br>22<br>17                 | ぎゅうにゅうぶたにく<br>ロースハム                      | にんじん たら<br>たまねぎ もやし<br>ほししいたけ だけのこ<br>こまつな           | こめ むぎ<br>ごま さとう<br>ごまあぶら はるさめ             |                          |
| 5 (金)  | ごもくちらしずし きゅうにゅう ほしのハンバーグきの<br>たなばたじる あまのがわゼリー           | 630<br>28<br>19                 | あぶらあげ とりにく<br>ぎゅうにゅう<br>さかなそうめん          | だけのこ ほししいたけ<br>にんじん かんぴょう<br>ごぼう えだまめ<br>きぬさや だいこん   | こめ むぎ<br>こんにやく さとう<br>サラダあぶら ゼリー          | たなばた<br>こんだて             |
| 8 (月)  | むぎいりごはん きゅうにゅう とりとだいずのみそいため<br>けんちんじる あじつけのり            | 667<br>26<br>22                 | ぎゅうにゅうとりにく<br>だいず みそ<br>とうふ のり           | ほししいたけ にんじん<br>だけのこ いんげん<br>ごぼう こまつな<br>だいこん         | こめ むぎ<br>でんぶん だいすあぶら<br>さとうこんにやく<br>さといも  |                          |
| 9 (火)  | スパゲティマトソース きゅうにゅう<br>かいそうサラダ とうもろこし                     | 642<br>28<br>18                 | ぶたにく だいず<br>とりにく<br>こなチーズ きゅうにゅう<br>かいそう | にんじん たまねぎ<br>トマト トマトソース<br>トマトピューレ えだまめ<br>キャベツ きゅうり | スパゲティ オリーブオイル<br>中さら ごまあぶら                |                          |
| 10 (水) | コッペパン セルフドライカレーサンド<br>ぎゅうにゅう ゆでやさい ヨーグルト                | 678<br>28<br>26                 | ぶたにく サラダあぶら<br>ぎゅうにゅう ヨーグルト              | たまねぎ にんじん<br>ギャンパン キャベツ<br>とうもろこし                    | ジャパニ こむぎこ<br>サラダあぶら                       |                          |
| 11 (木) | じゅうろつこくごはん きゅうにゅう みやつこランチぎょうざ<br>おいちようじる からしあえ マスカットゼリー | 651<br>21<br>17                 | ぎゅうにゅうとりにく<br>かまぼこ にんべんだし                | きゅうり もやし<br>にんじん こまつな<br>だいこん                        | こめ ぎょくこまい<br>だいすあぶら はるさめ                  | 宮っこ<br>ランチ               |
| 12 (金) | むぎいりごはん きゅうにゅう いかのみそやき<br>ごもくにまめ やさいのにんにくじょうゆあえ         | 591<br>28<br>14                 | ぎゅうにゅういか<br>みそ とりにく<br>だいず さつまあげ         | しょうが もやし<br>ほうれんそう にんじん<br>にんにく こんぶ<br>ごぼう           | こめ むぎ<br>さとう ごまあぶら<br>こんにやく ざらめ           |                          |
| 16 (火) | わかめごはん きゅうにゅう ぶたしゃぶ<br>ひややって しんじゃがとんたまねぎのみそしる           | 638<br>29<br>18                 | ぎゅうにゅうぶたにく<br>とうふ みそ<br>にんべんだし           | キャベツ もやし<br>きゅうり にんじん<br>たまねぎ こまつな                   | こめ むぎ<br>じゃがいも                            |                          |
| 17 (水) | こめこパン きゅうにゅう クロケット<br>ポークポトフ ゆでやさい プラマンジェふうデザート         | 689<br>27<br>31                 | ぎゅうにゅうぶたにく<br>ベーコン                       | キャベツ にんじん<br>ブロッコリー たまねぎ<br>セロリー さやいんげん              | こめこパン ぶたにく<br>サラダあうら じゃがいも<br>デザート        | パリオリンピック<br>おうえんこんだ<br>て |
| 18 (木) | むぎいりごはん きゅうにゅう さばのみそに<br>にくじゃが きりぼしだいこんとこまつなのぼんずあえ      | 659<br>21<br>19                 | ぎゅうにゅうさば<br>ぶたにく                         | きりぼしだいこん こまつな<br>にんじん たまねぎ<br>グリーンピース                | こめ むぎ<br>すりごま じゃがいも<br>さとう しらたき           |                          |
| 19 (金) | むぎいりごはん きゅうにゅう なつやさいカレー<br>フルーツポンチ                      | 661<br>18<br>12                 | ぎゅうにゅうとりにく                               | なす たまねぎ<br>かぼちゃ ビーマン<br>にんにく トマト<br>みかん バイン          | こめ むぎ<br>もも さとう                           |                          |

\*都合により献立が変更になる場合があります。

★小学校中学年、一人一食あたりの学校給食摂取基準：エネルギー650kcal、たんぱく質26.0g、脂質1

★今月の平均摂取値：エネルギー647kcal・たんぱく質24.8g・脂質19.6g

## ★行事食★

### 5日 七夕献立

7月7日は「七夕」です。七夕は、年に一度だけ、「おりひめ」と「ひこぼし」が天の川の上で、会うことができる日。

現在でも、「二人のように願ひ事がかないますように」と、短冊に色々な願ひ事を書いて、笹や竹の葉に飾ようになります。



### 11日 宮っこランチ(夏)〜平和を願って大いちょう献立〜

太平洋戦争末期に、米軍機により空襲を受けて、宇都宮市の市街地の大半が焼失してしまいましたが、戦後人々がたくましく生き抜いてきたことに誇りをもち、自分もがんばろうと意欲をもたせる献立です。市の特産品を使用しています。

### 17日 オリンピック

#### 応援献立

今年は、スポーツの祭典、4年に一度のオリンピック開催の年です。フランス、パリで開催されます。

皆さんは、どの種目が楽しみですか。フランスにちなんで献立をいただいて、パリオリンピックを楽しみましょう！



★今月は、ブルーベリーやとうもろこしなど、宇都宮で採れた食材をたくさん使っています★